Вредно ли копить в себе злость?

Клаудиа Хаммонд
BBC Future

6 августа 2014

THINKSTOCK

Злитесь? Закипаете как чайник? Бывает. Что делать в таком случае - выпустить пар, дать волю чувствам, не копить раздражение, как часто советуют? Опыт показывает, что на самом деле все не так просто, подчеркивает автор BBC Future.

Как часто вы слышите совет не держать в себе злость ради собственного здоровья? Принято считать, что сдерживание негативных эмоций наносит вред организму – в частности, вызывает язву желудка. Время от времени вам на глаза попадается сообщение, что это также плохо и для вашего сердца.

Но что говорит об этом накопленный за многие годы опыт наблюдений? О чем говорят исследования в этой сфере?

Что касается язвы, вы можете ее заработать независимо от того, бьете ли вы в ярости посуду или тихо закипаете в углу. Стресс действительно провоцирует развитие язвы. Однако нет никаких убедительных доказательств того, что возникновение язвы желудка зависит от нашего поведения в стрессовой ситуации. Ученые выяснили, что в большинстве случаев язва вызывается либо патогенной бактерией Хеликобактер пилори, либо длительным употреблением нестероидных противовоспалительных препаратов.

В случаях с сердечными заболеваниями результаты исследований более противоречивы.

В ходе эксперимента, проведенного в 2000 году Университетом штата Северная Каролина (США), 12 тысяч пациентов заполнили анкеты, в которых они оценили свои склонности разозлиться и вылить гнев на окружающих. Через несколько лет все они были обследованы.

Даже при том, что кровяное давление у них было в норме, несдержанные люди, легко терявшие контроль над собой, в три раза чаще перенесли инфаркт миокарда. При этом исследователями были сделаны поправки на такие факторы, как курение, диабет и ожирение.

К похожим выводам пришел и научный сотрудник Университета Восточного Лондона Марк Дермотт. Согласно его исследованиям, люди, легко теряющие самообладание, чаще страдают от инфарктов, чем те, кто умеет сдерживать свои эмоции.

Физиология гнева

Выводы всех этих исследований звучат вполне логично, особенно если учесть то, как наш организм выражает гнев. Когда вы теряете самообладание, ваше лицо краснеет, челюсти сжимаются, а сердце начинает учащенно биться, готовясь либо драться, либо убегать.

THINKSTOCK

Наше сердце может выдержать многое. Но лучше, когда на сердце легко

Ваш организм забирает жир из мускулов на случай, если срочно понадобится дополнительный источник энергии. Но если эти жирные кислоты не используются, они должны куда-то деться. В результате они прилипают к стенкам сосудов и потенциально могут привести к заболеваниям сердечнососудистой системы.

Каждый раз, когда у вас подскакивает кровяное давление, на стенках коронарных артерий могут остаться мельчайшие шрамы. Это, в свою очередь, тоже способно привести к болезни сердца. Один такой случайный шрам не представляет проблемы, но если ситуация повторяется день за днем, повреждения накапливаются.

Здоровое сердце справляется и с этим. Но если вы уже страдаете заболеванием сердечнососудистой системы, резкий скачок кровяного давления иногда приводит к тому, что жировые отложения отрываются от стенки сосуда и блокируют артерию. Если из-за этого кровь не поступает в сердце, наступает инфаркт. Если кровь не может поступать в мозг, возникает прямая угроза инсульта.

Однако есть и другие исследования, которые не обнаружили прямой связи между гневом и сердечными заболеваниями и показали, что люди с повышенным давлением более склонны сдерживать эмоции.

Что это было?

Мы быстро, просто и понятно объясняем, что случилось, почему это важно и что будет дальше.

эпизоды

Проблема в том, что различные исследования подходили к статистике и оценкам сердечных заболеваний и ситуаций открытого выражения гнева настолько по разному, что их трудно сравнивать.

THINKSTOCK

Выражайте гнев конструктивно, и давление будет в норме

В попытке докопаться до истины израильский ученый Гиора Кейнан обратил внимание не только на частоту проявлений гнева, но и на их интенсивность. Он обнаружил, что с точки зрения здоровья лучше всего хорошенько разозлиться и сказать все, что думаешь. Но делать это можно только изредка.

Гиора Кейнан предположил, что люди, которые так поступают, как правило, хорошо умеют находить и другие возможности справиться с трудными ситуациями. Это снижает испытываемый ими уровень стресса и в результате улучшает иммунную функцию. Что, в свою очередь, благотворно влияет на здоровье.

Согласно другой теории, важно то, как именно вы выражаете свой гнев. Канадские исследователи выбрали случайным порядком 785 добровольцев и наблюдали за ними десять лет. Они обнаружили, что мужчины, выражающие свой гнев конструктивно, направляющие его на какие-либо действия, менее подвержены сердечным заболеваниям.

У женщин такой закономерности обнаружено не было. Но и для женщин, и для мужчин крайне нежелательной оказалась ситуация, когда в гневе человек переваливает вину на других и оправдывает собственные действия. Такая эмоциональная позиция приводила к большему числу сердечных заболеваний.

Готовы к бою?

Результаты всех этих исследований не являются окончательными. Они не дают однозначного ответа на вопрос о том, полезно ли для здоровья дать волю негативным эмоциям. Но ведь и без ученых ясно, что, выпустив пар, мы чувствуем облегчение, не правда ли? На самом деле это еще далеко не факт.

THINKSTOCK

Хотите таблетку от эмоций? Или предпочитаете поколотить мешок?

Некоторые психотерапевты предлагают своим пациентам поколотить подушку, чтобы успокоиться. Но это упражнение не столь успокаивающее, как некоторым кажется. Как выясняется, оно может лишь усилить ваше чувство гнева.

Добровольцы, участвовавшие в одном из экспериментов, получали нелицеприятные и даже оскорбительные отзывы о написанных ими сочинениях - такие, например, как "Это было худшее сочинение, которое я когда-либо читал".

Половине из них давали шанс излить свой гнев, колотя мешок. Поколотив своего "виртуального обидчика", они говорили, что чувствуют себя лучше. После этого им предлагали отомстить своему реальному обидчику, оглушив его громким звуком. Те, кто перед этим упражнялся с мешком, включали звук более громко, чем остальные.

Исследователи на основе этого пришли к заключению, что в результате упражнений с мешком участники эксперимента, вместо того, чтобы успокоиться, становились лишь более агрессивны.

Те же самые исследователи провели другой эксперимент: они дали группе людей таблетки, которые якобы "заморозят их эмоции". (Трудно поверить, но все участники эксперимента поддались на эту уловку.) После этого их хорошенько разозлили и дали им возможность выместить злобу на мешке.

THINKSTOCK

Редкие вспышки ярости не причинят вам вреда. Но только редкие!

Среди людей, проглотивших таблетку (которая, конечно же, была всего лишь плацебо), намного меньший процент решил, что стоит поколотить мешок. Это наводит на мысль, что мы прибегаем к подобным упражнениям, потому что верим в их благотворное влияние, хотя на самом деле это может быть и не так.

О чем все это нам говорит? Возможно, о том, что сдерживая негативные эмоции, вы не наносите большого вреда здоровью. Что редкие вспышки ярости также не причинят вам вреда. И что важно не то, что вы сорвались, а то, как часто это с вами происходит, и куда в таких случаях вы направляете свой гнев.

Предупреждение

Содержание этой статьи носит общий познавательный характер и не может заменить профессиональный совет врача. Би-би-си не несет ответственность за диагноз, поставленный читателем на основе содержания этой статьи. Би-би-си не отвечает за содержание других веб-сайтов, на которые даются ссылки, и не рекламирует какие-либо коммерческие продукты или услуги, о которых упоминается на этих сайтах. Всегда консультируйтесь с лечащим врачем, если вас беспокоит ваше здоровье.

Прочитать оригинал этой статьи *на английском языке можно на сайте* BBC Future*.*

Читайте также

Почему нам предлагают только плохие новости
5 августа 2014

Переезд. Страшнее только смерть?
29 июля 2014

Почему мы грызем ногти?
16 июля 2014

Обучение во сне: мечты сбываются?
31 июля 2014

Машина для расшифровки мыслей. Повод для беспокойства?
30 июля 2014

Главное

В Белгородской области разбился военно-транспортный Ил-76
25 минут назад

Морской путь из Азии в Европу закрыт. Сколько стоит блокада Красного моря, и что с ней делать?
час назад

LIVE Война в Украине: крушение Ил-76 под Белгородом — Минобороны РФ утверждает, что на борту было 65 пленных украинских военных

Не пропустите

Цензура, рейды, доносы. Как российские власти боролись с «ЛГБТ-движением» после признания его экстремистским
23 января 2024

«Безопасное политическое действие». Почему стоят очереди подписаться за выдвижение Надеждина в президенты
22 января 2024

Подпишитесь на нашу рассылку «Контекст»!
18 июля 2022

Ален Делон: как из-за семейной ссоры жизнь легенды французского кино превратилась в трагедию
22 января 2024

Война Израиля с ХАМАС: Би-би-си подсчитала разрушенные религиозные объекты в Газе
20 января 2024

Медиаскандал в Украине: причастен ли офис Зеленского к давлению на СМИ?
19 января 2024

Самое популярное

1 В Беларуси идут массовые обыски и задержания оппозиционеров
2 Морской путь из Азии в Европу закрыт. Сколько стоит блокада Красного моря, и что с ней делать?
3 Новые ракеты, которыми Россия обстреливает Украину: откуда в них дефицитные микрочипы
4 Трамп победил на праймериз в Нью-Гэмпшире. Его соперница Никки Хейли обещает продолжать борьбу
5 «Хотим слышать правду». ЦРУ снова призывает россиян к сотрудничеству
6 Высокий износ, бедность и воровство. Почему в России регулярно прорывает трубы
7 «Безопасное политическое действие». Почему стоят очереди подписаться за выдвижение Надеждина в президенты
8 Парламент Турции одобрил вступление Швеции в НАТО
9 Все еще 90 секунд до полуночи. Стрелки Часов Судного дня замерли на фоне войны в Украине
10 У Трампа остался последний конкурент в борьбе за номинацию от Республиканской партии. Кто такая Никки Хейли и каковы ее шансы обойти его